

【泳法注意】 ローリング・& タイミング・ 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

									A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてポディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60 ~ 70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	<u> 1 </u>	2	0' 30"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピート・アップ	50	0:01:00
pull	200	×	5	_1_	<u>3'05"</u>	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1000	0:15:25
swim	200	×	5	1	3' 15"	4	65 ~ 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	1000	0:16:15
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
									キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント゛ ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0'30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim											
1)	75	X	1	4	<u>1'10"</u>	8	85 ~	FR	ハート・HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:40
2)	25	×	1	4	0' 50"	2	~50	FR	リカハ・リー HR〜22回/10秒 〜12回/6秒 レストなし	100	0:03:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3250	1:24:20



【泳法注意】 ローリング & タイミング 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

【強度】

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	1 1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4 1	1 1	0' 45" 0' 30"	2 1	~ 50	FR	ワンハント・(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリング・してからプル動作/ローリング・で1キック	100	0:03:00 0:00:30
swim	^ F		4	^	0' 00"	•	00 70			50	0.01.00
1) 2)	25 25	×	1	2	0' 30" 0' 30"	3 5	60~70 70~80	FR FR		50 50	0:01:00 0:01:00
3)	25 25	×	1	2	0'30"	7	80~	FR	↓ 1)よりスピート・アップ ↓ 2)よりスピート・アップ	50	0:01:00
pull	200	×	4	1	3' 20"	6	70 ~ 80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20
swim	200	×	5	1	3' 30"	4	65 ~ 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	1000	0:17:30
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ワンハント、スカーリング、ムーフ、奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント・ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
		• •	i	i	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作	100	0:00:30
swim											
1)	75	X	1	4	1' 10"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:40
2)	25	×	1	4	1'00"	2	~ 50	FR	リカハ・リー HR〜22回/10秒 〜12回/6秒 レストなし	100	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:24:10



【泳法注意】 ローリング・& タイミング・ 【主観的強度】 5

3~4 5~6 7~8

【強度】

1~2

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:00
swim	25	×	4 1	1 1	0' 50" 0' 30"	2 1	~ 50	FR	ワンハント・(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリング・してからプル動作/ローリング・で1キック	100	0:03:20 0:00:30
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	i	2	0'30"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0'30"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピ [°] ート・アップ [°]	50	0:01:00
pull	200	×	4	1	3'40"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:14:40
swim	200	×	4.5	1	3′ 50″	4	65 ~ 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	900	0:17:15
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ワンハント、スカーリング、ムーブ、奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:20
	20	••	1	i	0'30"	1		111	レスト30秒 ローリングしてからプル動作	100	0:00:20
swim			-	-		-					
1)	75	×	1	3	1' 15"	8	85 ~	FR	ハート・HR27回~/10秒 17回~/6秒	225	0:03:45
2)	25	×	1	3	1'00"	2	~50	FR	リカハ・リー HR〜22回/10秒 〜12回/6秒 レストなし	75	0:03:00
DOWN			1_	1		1					0:15:00
Total	_									2850	1:25:00



【泳法注意】 ローリング & タイミング 【主観的強度】 5

3~4 5~6 7~8

【強度】

1~2

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	1 1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0'55"	2	~ 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:30
	25	×	4 1	1 1	0' 55" 0' 30"	2 1	~ 50	FR	ワンハント・(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:40 0:00:30
swim	0 F		4	^	0' 40"	_	00 70			50	0.01.00
1)	25	X	-	2	0' 40"	3	60~70	FR		50	0:01:20
2) 3)	25 25	×	7	2	0' 40" 0' 40"	5	70~80 80~	FR FR	→ 「)より入し一トブック → 2)よりスピート・アップ	50 50	0:01:20 0:01:20
3)	20	^			0 40	/	80~	ГК	↓ Z/みり∧L ─F /) /	50	0:01:20
llua	200	X	4	1	4'00"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:16:00
swim		×	3	1	4' 10"		65~75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	600	0:12:30
OWIIII		• •	1	1	0' 30"	1	70		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0'55"	2	~ 50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 时の位置を下げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント゛ ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
	20	••	1	i	0'30"	- 1	00	1 1 1	レスト30秒 ローリングしてからプル動作	100	0:00:40
swim			•	•	0 00	•					0.00.00
1)	75	×	1_	3	1' 25"	8	85~	FR	ハードHR27回~/10秒 17回~/6秒	225	0:04:15
2)	25	×	1	3	1' 05"	2	~50	FR	リカバリー HR〜22回/10秒 〜12回/6秒 レストなし	75	0:03:15
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2550	1:24:50



【泳法注意】 ローリング & タイミング 【主観的強度】 5

5~6 7~8

【強度】

1~2

3~4

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W−up			ı		, J J J J J	1	1	,— <u>—</u>			0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:00
	25	×	4	1	1′00″	2	~ 50	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:00
_			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim	0.5		4	•	0' 10"	•	00 70	-		5 0	0.04.00
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2) 3)	25 25	×	1	2	0' 40" 0' 40"	5	70~80 80~	FR FR	↓ 1)よりスピート・アップ ↓ 2)よりスピート・アップ	50 50	0:01:20
3)	20	^			0 40		80~	ΓK	↓ Z/ & Y X L _ F	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	4' 30"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:30
swim	200	×	3.5	1	4' 40"	4	65~75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	700	0:16:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリングムーブ奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
			-	-					キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント゛ ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前		
	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	ワンハンド プイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim					41.00!!					4.50	
1)	75	X	<u> </u>	2	1'30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	1	2	1'05"	2	~ 50	FR	リカハ・リー HR〜22回/10秒 〜12回/6秒 レストなし	50	0:02:10
OOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2350	1:24:40
					1	1	1				



【泳法注意】 ローリング & タイミング 【主観的強度】 5

3~4 5~6 7~8 9~10

【強度】

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	6	1	0' 55"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00 0:05:30
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~ 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:30
	25	×	4 1	1 1	1'05" 0'30"	2 1	~ 50	FR	ワンハント・(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:04:20 0:00:30
swim	ΩE	~	4	0	0' E0"	2	6070	ED	71_1	FO	0.01.40
1) 2)	25 25	×	-1	2	0' 50" 0' 50"	3 5	60~70 70~80	FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アップ	50 50	0:01:40 0:01:40
3)	25 25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	→ ↑ ↑ & ↑ ∧ ∟	50	0:01:40
5	20	^			0 30		00.3	111	¥ 2/& 7/C 1 1///	30	0.01.40
pull	150	×	3	1	4' 10"	6	70 ~ 80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	450	0:12:30
swim	150	×	3	1	4' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	450	0:13:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
	25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント゛ ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:20
	20	• •	i	i	0' 30"	- 1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作	100	0:00:30
swim			-	-		-					
1)	25	×	2	3	0' 40"	8	-	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~ 50	FR	リカバリー HR〜22回/10秒 〜12回/6秒 レストなし	50	0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1900	1:24:40